

水泳をされている方・トレーニングをされている方・声楽をされている方
におすすめ！

ポールコンディショニング

【教室のご紹介】

初心者大歓迎！

ストレッチポールを使って、緊張した筋肉を緩め、関節の位置を整えます。

初心者でも行える簡単なエクササイズです。肩関節や股関節、肋骨の動きが良くなることでこんな効果が期待できます！

- ◆水泳で腕のかきや蹴りがスムーズになったり、息継ぎが楽になる
- ◆関節の可動域をしっかりと使えるようになってトレーニングの質が上がる
- ◆姿勢が良くなることで、発声が楽になる

【開催日】 **2月16日(土)**

【時間】 **10:00~10:50**

【料金】 **520円/回**

【場所】 **サブアリーナ**

【講師】 **咲霧(さぎり)**



★教室開始の30分前から受付を開始します。教室開始5分前までに1階総合受付にて参加申込用紙をご記入いただき、券売機にてチケットをご購入ください。